

## Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



咏春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi – Via Albalonga, 10 – Roma

[www.wt-roma.it](http://www.wt-roma.it)

### Aggressività 3

Iniziamo con l'analisi dei principi strategici e tecnici che animano l'Autodifesa WT:

#### Difesa Aggressiva

principio secondo cui il combattente WT non lascia che l'Avversario esprima la sua azione d'attacco, ma lo aggredisce (dal Latino "aggredior": io mi avvicino) nel momento in cui inizia ad attaccare.

#### Sfera Prossemica

estendendo davanti a noi e di lato le braccia ed una gamba otteniamo le distanze in cui siamo in grado di colpire l'Avversario; appena esso varca la soglia della sfera prossemica, verrà aggredito con la "Soluzione Universale". Vedi anche "Difesa Aggressiva".

#### Soluzione Universale

avanzare con entrambe le braccia ed una gamba (vedi "Linea Centrale" e "Principio del Cuneo") verso l'Avversario che attacca, così da colpirlo subito con Calci e Pugni (vedi "Difesa Aggressiva") o incollarci ai suoi arti (vedi "Principi d'Azione").

#### Linea Centrale

linea ideale che collega il praticante WT all'Asse Centrale ("stoppino della candela", il corpo umano è la "candela", l'Asse Centrale è lo "stoppino") dell'Avversario. La Linea Centrale è la strada che si utilizza per sferrare i nostri colpi. Facendo viaggiare i colpi sulla Linea Centrale, ci si protegge durante l'attacco. La Linea Centrale nasce dall'intersezione della Linea Mediana Verticale (quella che taglia a metà il corpo verticalmente) e dalla Linea Mediana Orizzontale Superiore (quella che taglia a metà il torace orizzontalmente passando all'altezza dei capezzoli). Da quest'intersezione nasce una Linea che viaggia verso l'Avversario, puntando sempre al suo Asse Centrale. In questa situazione la Linea Centrale è gestita dalla posizione e dal movimento dei Gomiti, infatti distendendo le braccia in Gas Sau vedremo che il raggio d'azione di questa tecnica (che è quella che difende dagli attacchi di mano più "bassi") arriva fino ai genitali, da qui in poi entrano in azione le tecniche di gamba (Bong Gerk, Yap Gerk, Calci).

Per la parte inferiore del corpo il discorso è analogo: la Linea Mediana Verticale è la stessa, parte dall'ombelico, passa per i genitali ed arriva a terra in mezzo ai piedi, la Linea Mediana Orizzontale Inferiore passa immediatamente al di sotto dei genitali, da quest'incrocio delle linee parte la Linea Centrale che viaggia verso l'Asse Centrale dell'Avversario al livello della parte inferiore del corpo. In questa situazione la Linea Centrale è gestita dalla posizione e dal movimento delle Ginocchia.

#### Principio del Cuneo

consiste nel distendere davanti a sé le braccia ed una gamba formando appunto un cuneo, al vertice del quale passa la Linea Centrale. Su questo cuneo ogni attacco dell'Avversario scivolerà verso l'esterno o verso l'interno se il contatto avviene all'interno del braccio o della gamba in posizione cuneiforme, al pari della neve che scivola via dai tetti spioventi (struttura cuneiforme); qualora l'attacco dell'Avversario non scivoli via, si userà Chi Sau (vedi anche "Principi sull'uso della Forza" e "Principi d'Azione").

#### Principio di contemporaneità

ad ogni difesa deve corrispondere un controllo ed un attacco. Il fine ultimo del WT nel combattimento fisico è difendersi, attaccare e controllare in un unico movimento o, al limite, in un'unica azione di risposta all'aggressione subita. Non esiste tecnica difensiva o di controllo priva di un contrattacco effettuato contemporaneamente con l'altro braccio.

#### Sighting

puntare sempre l'Avversario, qualunque siano i suoi movimenti o spostamenti, con la Linea Centrale (vedi "Linea Centrale" e "Principio del Cuneo").

#### Timing

saper scegliere il momento giusto per muoversi. Il momento giusto è l'inizio dell'ingresso dell'Avversario nelle nostre distanze di sicurezza (vedi "Sfera Prossemica" e "Difesa Aggressiva").

#### Principi sull'uso della Forza

**1)** Liberati della tua Forza (mai tentare di forzare un movimento, attacco o difesa che sia). **2)** Liberati della Forza dell'Avversario (mai contrastare la sua Forza, dare il vuoto). **3)** Restituisci all'Avversario la sua stessa Forza (lascia che la sua Forza ti imprima "Forza di Rotazione", che si esprime con il Giro ed i Passi). **4)** Aggiungi anche la tua Forza (dopo aver dato il vuoto con i Passi o con Rotazione, come recita il 3° Principio, scaglia alla massima potenza i tuoi colpi).

#### Principi d'Azione

**1)** Se la strada è libera, avanza (la prima intenzione è quella di colpire, quindi colpire direttamente, se si può). **2)** Se la strada non è libera, incollati al tuo Avversario (se il tuo colpo viene intercettato, usa Chi Sau, incollati e lascia che sia lui a determinare la tua reazione). **3)** Se l'avversario è più forte o avanza, cedi (vedi "Principi sull'uso della Forza"). **4)** Se l'avversario è più debole o indietreggia, seguilo (le pressioni ti diranno se avrà dei "buchi" in cui colpire o se dovrai pressarlo con gli attacchi mentre arretra).

#### Radici Filosofiche

**Taoismo:** gestione del movimento in completo accordo con quello dell'Avversario, mai in opposizione (vedi "Principi sull'uso della Forza" e "Principi d'Azione"). **Buddhismo:** stato mentale: concentrato sul "qui ed ora", liberazione dal pensiero cosciente, serenità, concentrazione sul proprio essere, volontà e determinazione indistruttibili. **Confucianesimo:** gerarchia ed etichetta, rispetto tra praticanti, tra "giovani" ed "anziani" dettato dalla coscienza di un legame parentale, di sangue e di aspirazioni.

#### Le tre distanze del combattimento

**1)** La distanza lunga (piedi). **2)** La distanza media (mani). **3)** La distanza corta (gomito, ginocchio, testa – che chi studia WT preferisce usare per pensare a non cacciarsi nei guai, piuttosto che per colpire...).

#### Le 5 fasi del combattimento

**1)** Fase del Combattimento con i piedi. **2)** Fase del Combattimento con le mani. **3)** Fase Combattimento con gomiti e ginocchia. **4)** Fase Combattimento con prese, leve, immobilizzazioni, controlli. **5)** Fase Combattimento al suolo.

Passiamo ora, dopo aver passato in rassegna le teorie di combattimento classiche del WT, ad analizzare nel dettaglio i Principi circa il combattimento dei Programmi Safe Defence, Programmi di Autodifesa, Strategia e Prevenzione.

### Safe Defence

Programma di Difesa Personale per situazioni "speciali" ideato e per i Principianti, per chi si allena poco e per chi ha bisogno di un pratico Sistema di Autodifesa da apprendere in tempi brevi. Safe Defence vuole preparare l'Allievo a riconoscere, valutare e saper gestire quel tipo di scontro "rituale" che avviene spesso in luoghi affollati, dove c'è poco spazio, quando l'aggressore è già vicino, quando si comincia lo scontro verbalmente e gestualmente oppure già con un semplice sguardo.

La Teoria del WT classico, ci consiglia di utilizzare il principio della "Sfera Prossemica" per valutare il momento buono per difenderci, ma questa non è sempre la miglior soluzione.

Non è questa la sede per disquisizioni di carattere etico e/o morale, quello è un ambito che lo Studente deve vivere dentro di sé, autonomamente, basandosi sulle regole del buon senso e della civile convivenza. In caso di scontro, cosa potrebbero pensare e, quindi raccontare, i testimoni interrogati dalla Polizia se hanno visto che il combattente WT, rispettando la teoria tradizionale, non appena l'aggressore ha fatto un semplice passo, ha esploso un calcio sul ginocchio, una raffica di pugni, presa alla testa ed un bombardamento di gomitate per poi concludere con dei calci discendenti (Gum Gerik) sulle caviglie dell'aggressore già caduto a terra?

Seppure, marzionalmente parlando, questa "sarebbe" una strategia efficace, non dobbiamo dimenticare che viviamo in un PAESE CIVILE, con una giurisprudenza che regolamenta appieno le diatribe tra contendenti, con norme precise circa la Difesa Personale Legittima!

Per questo il metodo Safe Defence studia il comportamento e l'atteggiamento più corretto da tenere, per rientrare nei canoni giuridici della "legittima difesa".

Arrettrare due o addirittura tre volte, dire ad alta voce che non volete essere infastiditi, cercare di coinvolgere chi assiste alla scena, chiedendo che vi levino di torno quel "matto che vi sta minacciando ed importunando", chiedendo che venga chiamata la Polizia al fine di porre termine a questa situazione di pericolo in cui vi trovate, dichiarando in maniera che tutti vi sentano che non volete fare a botte, intimando all'altro di non avvicinarsi, di non fare ulteriori passi, chiedendogli di ragionare, dicendo ad alta voce che picchiandosi non si risolve nulla, "implorando" l'aggressore di lasciarvi perdere...queste sono strategie che potrebbero (ripetiamo: potrebbero!) permettere di evitare lo scontro!

Solo ed esclusivamente se tutti questi tentativi falliscono, è fondamentale agire tecnicamente: esplodere dal nulla (apparentemente dal nulla), colpire secondo il motto WT "be ferocious when clashing", agire con la velocità e la forza massima mentre ancora magari si sta finendo di pronunciare la frase "ma che ti ho fatto?" detta con tono impaurito...

E vanno ricordate le "parole chiave": frasi brevissime, concise, secche, che nulla hanno a che vedere con la situazione presente, che possono distogliere per una frazione di secondo l'attenzione dell'Avversario, frazione di secondo da sfruttare per colpire (ad es: "quand'è il compleanno di tua madre?" oppure chiedere "sei laureato?" o "ti piace il formaggio?").

"La difesa lampo si basa sul riconoscimento sicuro di tutti i preparativi all'attacco dell'avversario, controllo della propria paura, simulazione verbale o non verbale, distrazione e conseguente e decisiva presa di iniziativa all'ultimo momento, finché una difesa è ancora possibile, sotto forma di pochi (e per questo facili da imparare) contrattacchi WT, che non lasciano alcuna chance all'avversario. L'obiettivo deve essere solo quello di porre al pericolo e non quello di ferire l'aggressore" (G.M. Kernspecht nel suo libro "Blitz Defence – L'attacco è la miglior difesa", pag. 49).

Tutto ciò ci deve essere d'insegnamento nella misura in cui ci prepariamo all' Autodifesa reale, Autodifesa che non deve limitarsi alla salvaguardia fisica contro pericoli di aggressione, ma anche alla preservazione dell' integrità di tutta la nostra vita, in ogni suo aspetto, da quello sociale a quello legale a quello salutare.

Un'Arte degna di questo nome, come il Wing Tsun Kung Fu, non può essere valida solo in un ristretto ambito, ma deve essere ad ampio raggio di aspetti, a 360°.

Il Programma Safe Defence è solo un aspetto che la pratica del Wing Tsun offre ai suoi Studenti ed insegna come comportarci nel reale pericolo; lo studio del WT tradizionale rimane invariato, per poter sempre meglio comprendere i rituali, le meccaniche ed i processi che si celano dietro l' Arte del Combattimento che altro non è se non un' espressione della vita quotidiana, anch'essa regolata dai medesimi principi.



### **Esercizi di Combattimento nella Scuola di Kung Fu "Wing Tsun Kuen" di Roma di Roberto Capponi**

Come si è potuto constatare, WT "Classico" e metodo Safe Defence si basano esattamente sugli stessi principi: i principi della Forza ed i principi d'Azione del Wing Tsun Kung Fu.

Con il metodo Safe Defence si è cercato di dare una "marcia in più" alla legittimità dell'azione difensiva di chi pratica quest'Arte del Combattimento, inserendo degli accorgimenti che, se gestiti con intelligenza, elasticità ed capacità d'adattamento alla situazione in cui ci si trova, possono creare le condizioni per il disinnescamento dello scontro o per il riconoscimento da parte degli Inquirenti della sussistenza del diritto alla Difesa del praticante WT.

### **Considerazioni dell'Autore sull'insegnamento del Wing Tsun**

Spero di essere riuscito a tracciare chiaramente le linee guida dell'Autodifesa così come io l'ho appresa dai miei Insegnanti e Maestri e così come la interpretiamo nella mia Scuola.

Ho parlato al plurale poiché sono convinto che lo sviluppo delle capacità tecniche e delle conoscenze non debba aver mai fine, né limite.

Spesso, con i miei Allievi e Collaboratori più esperti ed alti in Grado, teniamo degli interminabili incontri in cui discutiamo, proviamo, testiamo tutto quello che sappiamo (che è indubbiamente poco, ma non abbiamo fretta...prima o poi qualcos'altro impareremo!), cercando di fondere quanto più possibile Teoria e Pratica, cercando di far coincidere i nostri metodi con i dettami di questa splendida e vastissima disciplina, senza risparmiarci colpi duri in caso d'errore nell'applicazione ed espressioni "illuminate" quando abbiamo trovato una soluzione valida al problema che ci eravamo posti.

Il WT Leung Ting è un'Arte nel vero senso della parola: in questi 13 anni di studio ho capito, grazie alla costante pratica, come i principi che animano il combattimento siano gli stessi che regolano la vita quotidiana.

Io stesso sono profondamente cambiato da quando pratico intensamente il WT, vedo le cose e la vita con un'ottica totalmente diversa, molto meno integralista e sto imparando a dar peso a ciò che conta davvero nella mia vita: me stesso!

Quello che, giornalmente, cerco di trasmettere a me stesso in primis ed agli Allievi è che il WT è un profondo percorso di autocoscienza: non si tratta di imparare qualcosa che è al di fuori di noi stessi, ma di far uscire allo scoperto quella che è la nostra vera natura.

Questo discorso vale tanto per la gestione del movimento (e quindi per la tecnica WT), quanto per l'applicazione strategica del WT in ambito "reale".

Non è possibile rendere istintivo un movimento che il corpo riconosce come innaturale ed allo stesso tempo non si possono acquisire automatismi comportamentali estranei alla nostra natura.

Ebbene, il Wing Tsun Kung Fu è, per me, la Via per utilizzare la natura umana, motoria e psicologica: il WT si mette a disposizione del Praticante, gli si adatta, gli si modella addosso come se fosse un vestito su misura. Il WT non è una serie di movimenti prestabiliti, ma un geniale concetto che si esprime attraverso dei movimenti che il corpo umano è in grado di effettuare senza particolari difficoltà, senza uso di grande forza fisica, senza necessità di possedere un'invidiabile condizione atletica ed attraverso degli atteggiamenti comportamentali e strategici che chiunque non può che riconoscere come ovvi, funzionali, intelligenti e lungimiranti.

Prendiamo in esame gli 8 Principi WT e vediamo come siano validi sia nel confronto "personale" (verbale, intellettuale, professionale, ecc.) sia nello scontro:

#### **Principi sull'uso della Forza**

**1) Liberati della tua Forza 2) Liberati della Forza dell'Avversario 3) Restituisci all'Avversario la sua stessa Forza 4) Aggiungi anche la tua Forza**

#### **Principi d'Azione**

**1) Se la strada è libera, avanza 2) Se la strada non è libera, incollati al tuo Avversario 3) Se l'avversario è più forte o avanza, cedi 4) Se l'avversario è più debole o indietreggia, seguilo**

Questi principi si basano su un concetto Taoista vecchio di millenni, ma quanto mai attuale: il Wu Wei, il principio della non-azione, che spiega come, per agire correttamente ed al momento giusto, si debba aspettare il momento in cui gli eventi ci costringano all'azione... quel momento è propizio per intervenire! D'altronde, in qualunque ambito ci si trovi, una reazione avventata sortirà poco piacevoli conseguenze (al lavoro, in famiglia, con amici, durante una lite...); avere invece la calma e l'intelligenza di aspettare i segnali necessari per agire, garantisce un risultato di gran lunga migliore.

Tanto nell'uso delle mani, quanto nella fase del pre-combattimento è importante muoversi, parlare, agire, interloquire solo quando si sia ricevuto uno stimolo adeguato... Se chi pratica WT è una persona che studia il Sistema (anziché limitarsi ad allenarlo) capirà come i principi d'adattamento del Chi Sau e del Chi Gerk vanno applicati alla stessa maniera con le parole: queste due metodiche d'allenamento ci insegnano a gestire la forza e l'irruenza (o la debolezza e cedevolezza esagerata) dell'avversario, ma tutto quello che si fa con il corpo deve arrivare alla mente e da lì all'inconscio (o quasi!).

Prendiamo l'esempio di colui lavora come muratore in un cantiere edile: si tratta di una persona che ha imparato, per esperienza quotidiana e diretta, che per sopravvivere deve usare la forza (sollevare mattoni, trasportare carichi pesanti, ecc.); è ragionevole aspettarsi che sia anche una persona molto determinata, poco disposta a "farsi passare la mosca sotto il naso", come diciamo noi romani (è un detto che significa che difficilmente è una persona che lascia correre...), poco propensa a mediare...

Allo stesso modo, noi che pratichiamo Chi Sau (metodo morbido) dobbiamo essere in grado di gestire non solo le pressioni delle braccia dell'avversario di turno, ma le pressioni di qualunque natura con cui ci troviamo ad interagire!

Se il WT rimane una pratica per "divertirsi", non se ne comprenderà mai l'essenza. Bisogna viverlo! Il WT non chiede altro che di essere messo in condizione di esprimersi ovunque, comunque, in ogni caso e situazione, sta al praticante accettare questa clausola!

Nella mia Scuola di Roma, crediamo che colui che pratica un buon Chi Sau ma è disposto a picchiarsi con il primo che capita per un'occhiata di troppo, è uno che del WT ha capito davvero poco...o forse nulla.

Sono ormai diversi anni che insegno (ricordo ancora la prima "lezione" che feci ad un amico nel 1998 in un parco di Roma, una domenica mattina...), cinque da professionista ed ho visto molte persone entrare nella mia Scuola, ognuna con un carattere, background culturale e di vita diverso...Ho avuto ed ho tutt'ora come Allievi persone che hanno spesso avuto a che fare con aggressori, altri che hanno molta esperienza e confidenza con le liti...

Questi "ragazzi" sono cambiati radicalmente da quando praticano seriamente e con impegno il WT, hanno capito che cercare l'equilibrio nelle relazioni umane è molto più proficuo che "procurare battaglia", sono cresciuti come uomini e, da Insegnante, ne sono orgoglioso, perché so che un 10% del merito è anche mio o, almeno, mi piace crederlo!

In conclusione credo di poter dire che praticare il WT con Cuore, Mente e Corpo sia un eccezionale metodo per cambiare in meglio la propria vita. Acquisire sicurezza nei propri mezzi rende più rilassate le persone, conoscersi più a fondo nel corpo e nella mente, prendere coscienza dei propri limiti fisici e psicologici, avere un obiettivo da perseguire ci rendono persone migliori, più presenti a loro stesse e più in sintonia con la vita.

Il Wing Tsun Kung Fu è una Via per la crescita dell'Uomo nella sua totalità, la Difesa Personale (che fin troppe persone decantano come fine ultimo del Sistema) ne è il mezzo principale ma, come dice il Sigung Kernspecht, non si deve mai confondere lo Strumento con l'Obiettivo!

Crede che il WT sia solo Autodifesa equivale a dire che un Pianista che dedica 8 ore al giorno al suo studio lo faccia solo per rinforzare le proprie mani! A buon intenditor, poche parole...

Lo studio e la costante pratica dei programmi WT consentono di acquisire strumenti tecnici, strategie raffinate, un sofisticato metodo di movimento del corpo, coscienza di se stessi, cognizione delle tipologie umane esistenti e delle loro reazioni a stimoli di varia natura, da quelli fisici a quelli verbali, consentono inoltre di apprezzarsi come persone, ...oltre che come corpi umani; chi parla solo ed unicamente del Wing

Tsun Kung Fu come "street fighting" o "autodifesa da strada" o "sistema definitivo per la sopravvivenza in caso di invasione della Terra da parte degli Alieni", non ha firmato con quest'Arte un sincero patto di collaborazione!

Il WT offre una Via di sviluppo dell'elemento umano (Corpo, Psiche, Energetica, Salute...), sta al praticante serio percorrere questa Via, anche se faticosa, scoraggiante a volte, deludente altre volte, ma sempre e comunque unica e speciale, poiché per chi vive davvero il Wing Tsun Kung Fu, il Wing Tsun Kung Fu (con i suoi principi universali) è il modus vivendi, in tutti gli aspetti del quotidiano.

Cos'è, quindi, l'Autodifesa WT secondo me? Risponderò in tre righe:

l'Autodifesa con la "A" maiuscola che il Wing Tsun Kung Fu sviluppa nell'Allievo è la capacità di ricercare l'equilibrio in se stessi, la conoscenza di sé e dell'elemento umano nella sua natura, aspetti che, al 99% delle volte, tengono le persone lontane dai guai...

Roberto Capponi

#### **Domanda classica del Principiante:**

*Allievo: "Roberto, come devo allenarmi per sapermi difendere davvero bene?"*

*Risposta: "Iscriviti ad un corso d'Atletica Leggera ed allenati nei 100 metri!"*